اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ ـ طلوع آفتاب: ۶:۳۷ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۳۸ ـ اذان مغرب: ۱۷:۵۵

سه‌شنبه ۱۴ بهمن ۱۴۰۴، ۱۴ شعبان ۱۴۴۷، ۳ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۱ (۲۲۶۵ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۴	۲۴	۲۳	۲۴	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳
▼	۱۸	۱۶	۱۸	۱۷	۱۵	۱۲	۱۶	۱۴

سخن بزرگان

زندگی مانند دوچرخه سواری است. برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

اینشتین

سبک زندگی

افراد مضطرب در دام نشخوار فکری!

مطالعه‌ای جدید نشـــان می‌دهد برای افرادی که علائم اضطراب دارند، هر چه زمان بیشـــتری صرف ارزیابی دوباره عملکرد خود کنند، اعتماد به نفسشـــان کمتر می‌شود.

پژوهشگران دانشگاه کالج لندن و دانشگاه کپنهاگ در تحقیقی تازه دریافته‌اند که زمان بیشتر برای بازنگری و سنجش عملکرد، برای افراد مضطرب نه تنها کمکی به بهبود قضاوت نمی‌کند، بلکه سطح تردید و بی‌اعتمادی آنها را افزایش می‌دهد.

داده‌هـــای مربوط به ۱۴۴۷ شـــرکت‌کننده را در چند آزمایـــش تصمیم‌گیری بررسی کردند و نشـــان داده است افراد دارای علائم اضطراب، هر چه بیشتر درباره تصمیم‌های خود فکر می‌کنند، احســـاس منفی‌تری نسبت به عملکردشان پیدا می‌کنند.

مهم‌ترین نتیجه زمانی آشکار شد که پژوهشگران رابطه میان زمان تامل و میزان اعتماد به نفس را بررسی کردند. برای افراد دارای اضطراب بالا، هر چند ثانیه فکر کردن بیشتر، با کاهش بیشتر اعتماد به نفس همراه بود.

بـــه بیان دیگر، هر چه فرد مضطرب زمان بیشـــتری را صرف ارزیابی عملکرد خود می‌کرد، شک و تردید او شدیدتر می‌شد و فاصله او با افراد کم‌اضطراب افزایش می‌یافت.

اما در مورد تفاوت‌های جنسیتی روند کاملا معکوس بود: زنان در لحظه نخست پس از تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس کمتری نسبت به مردان گزارش می‌کردند، ولی با گذشـــت زمان و تامل بیشتر، این فاصله تقریبا از بین می‌رفت.

برای فهم علت این دو الگوی متضاد، پژوهشگران از یک مدل محاسباتی بر پایه نظریه «انباشت شواهد» استفاده کردند. این مدل نشـــان می‌دهد که افراد برای قضاوت دربـــاره عملکرد خود، به مرور زمان شـــواهد ذهنی را جمع‌آوری می‌کنند.

در افراد مضطرب، این شواهد به شکل فزاینده‌ای منفی می‌شوند؛ گویی هر لحظه افکار انتقادی تازه‌ای به ذهن آنها اضافه می‌شود.

نتایـــج این تحقیـــق می‌تواند توضیح دهـــد چرا افراد مضطرب بیشـــتر در دام نشخوار فکری می‌افتند. وقتی تامل بیشـــتر به طور خودکار به ارزیابی منفی‌تر منجر می‌شـــود، فرد وارد چرخه‌ای می‌شود که هر چه بیشتر فکر می‌کند، احساس بدتری پیدا می‌کند.

البته پژوهشـــگران تاکیـــد می‌کنند کـــه این مطالعه بـــه تصمیم‌های بسیار ســـاده و لحظـــه‌ای در محیط آزمایشـــگاهی پرداخته و هنوز مشـــخص نیست آیا همین الگوهـــا در موقعیت‌های پیچیده زندگی واقعی مانند مصاحبه شغلی، امتحان یا ارزیابی‌های حرفه‌ای نیز صادق است یا نه.

بـــا این حال، یافته‌ها یک پیام مهـــم دارند: در لحظات پرتنش، نخستین موج تردید لزوما منبع قابل اعتمادی برای قضاوت درباره عملکرد نیســـت، و گاهی توقف بیش از حد برای بازنگری می‌تواند بیشـــتر شبیه «غرق شدن در اضطراب» باشد تا تفکری سازنده.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

بی اجازه - فریدا مک فادن

نمی‌خواستم وسط کافه‌تریا به آنتون بگویم چه اتفاقی افتاده است، بنابراین قرار گذاشتیم بعد از زنگ، پشت مدرسه همدیگر را ببینیم. امروز خیلی مراقب بود که به دردسر نیفتد، فقط می‌خواست مطمئن شود که دوباره بازداشت نمی‌شود. خیلی سخت روی کنترل نبضش کار می‌کند. امیدوارم بتواند. نمی‌خواهم مشکلی برای قلب آنتون پیش بیاید. اگر اتفاقی برایش بیفتد، نمی‌دانم باید چه‌کار کنم. او تنها دوستم است.

وقتی برمی‌گردم، آنتون روی نیمکتی منتظر من نشسته و کوله‌پشـــتی‌اش را بین پاهایش گذاشته است. وقتی من را می‌بیند، صورتش برق می‌زند. هرچند، با دیدن حالت صورتم لبخندش کمی جمع می‌شود.

می‌گوید: «الا، چی شده؟»

کنـــارش روی نیمکت می‌نشینـــم و بعد همه‌چیز را برایش تعریف می‌کنم. همه‌چیز.

سید حسن غزنوی

دل کار هوات می بسازد
جان برگ عنات می بسازد
بد سازتر از ستم چه باشد
وین هم ز قضات می بسازد
یکتا دل من نساخت با خود
با زلف دو تاب می بسازد
می کش که خطات می بزیبد
میکن که جفات می بسازد
در گریه و آه سرد من کوش
کین آب و هوات می بسازد
بسیار بهی از آنچه بودی
یا دیدن مات می بسازد
در جسم و دلی و می ندانم
تا زین دو کجات می بسازد
خوش باش حسن که جای شکر است
غم برگ و نوات می بسازد

آموزش آشپزی

میلک شیک موز و شکلات

مواد لازم:

موز	۴ عدد
پودر کاکائو	۶ قاشق غذاخوری
شیر	۱/۵ لیوان
عسل	۱ قاشق غذاخوری
شکلات	به مقدار لازم
شکلات رنده‌شده (برای تزئین)	به مقدار لازم

مراحل تهیه:

بـــرای تهیه یک میلک شیک غلیظ و خوش‌طعم، ابتدا موزها را پوســـت بگیرید و به قطعات متوســـط برش بزنید. ســـپس آن‌ها را حدود ۲ ســـاعت در فریزر قرار دهید تا کاملا یخ بزنند. اســـتفاده از موز منجمد باعث می‌شود میلک‌شیک نهایی بدون نیاز به بستنی، خامه‌ای و یکدست شود.

موزهـــای یخ‌زده را داخل پـــارچ مخلوط‌کن بریزید و سپس پودر کاکائو، شیر پرچرب و عسل را اضافه کنید. ترتیب افزودن مواد اهمیت دارد؛ بهتر اســـت ابتدا شیر را روی موزهای یخ‌زده بریزید تا تیغه‌های مخلوط‌کن راحت‌تر شروع به کار کنند و سپس عسل را اضافه کنید تا در نهایت میلک شیک یکدست شود.

مخلوط‌کن را ابتدا با سرعت متوسط روشن کنید و بعد از حدود یک دقیقه، سرعت آن را افزایش دهید. مواد را آن‌قدر میکس کنید تا ترکیبی کاملا صاف، غلیظ و بدون تکه‌های موز به دست آید. اگر بافت میلک شیک بیش از اندازه سفت بود، مقدار کمی شیر اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید تا به غلظت دلخواه برسید.

میلک شیک آماده‌شـــده را بلافاصله در لیوان‌های سرو بریزیـــد. برای جلـــوه‌ای جذاب‌تر و طعـــمی غنی‌تر، می‌توانیـــد روی آن را با شـــکلات تلخ رنده‌شـــده یا خرده شکلات تزئین کنید. بهتر است این نوشیدنی را بلافاصله پس از آماده‌سازی سرو کنید تا خنکی و بافت کرمی آن کاملا حفظ شود.

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

شهر حریره - جزیره کیش

مسیر پروازی
کیش - دبی - کیش

روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت هواپیمایی کیش
هواپیمایی کیش
KISH AIR

ata
رستوران آتا

غذای ایرانی

زرشک پلو	جوجه ترش	کباب ترش
چنجه	جوجه کباب	قرمه سبزی
ماهی سرخ شده	کباب کوبیده	قیمه سیب زمینی
ماهی کباب	چنجه کباب	قیمه بادمجان
اکبر جوجه	فسنجان	قیمه نثار
چلو ماهیچه	شیشلیگ	سلطانی
وزیری		

غذای روز

شنبه: باقالی پلو با گوشت
یکشنبه: مرغ شکم پور
دوشنبه: کباب تابه‌ای
سه شنبه: گردن بره
چهار شنبه: لوبیا پلو مجلسی
پنج شنبه: بادمجان شکم پور
جمعه: ماکارانی

atarestaurant_kish
۰۹۱۷۲۲۰۷۰۰۵
ساعت کار ۱۱:۳۰ الی ۱۶:۳۰
کیش، میدان خلیج فارس
رو به روی آب و برق، خیابان سرمایه ۴

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش